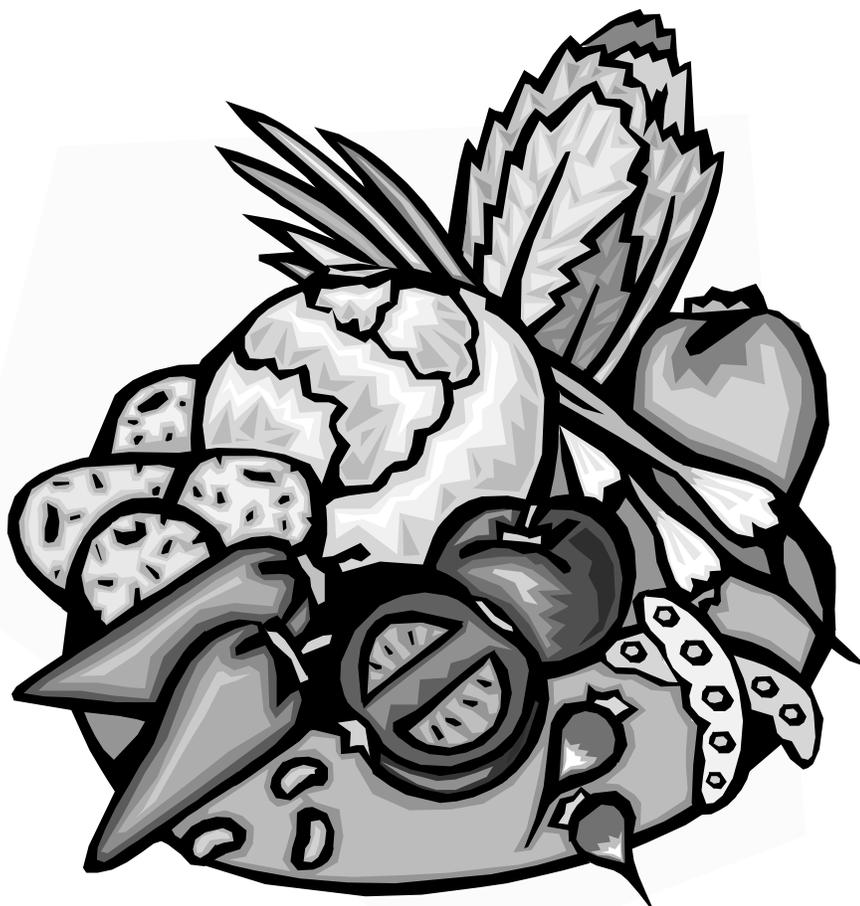


Recetas Fáciles y de Bajo Costo



Introducción

Este menú fue diseñado para llenar las necesidades básicas nutricionales de una familia de cuatro miembros, dos adultos entre los veinte y cincuenta años, dos niños entre siete y diez años de edad que tengan un ingreso limitado. El costo de este menú de acuerdo al precio de las comidas durante el mes de Agosto 2001 es de \$122.67 por semana ó lo que equivale a \$4.38 por persona por día.

Esperamos que este menú de comidas fáciles de preparar, sea una manera simple de planificar un menú de comidas para su familia. El menú puede ser usado para todas sus comidas ó usted puede seleccionar las comidas y recetas que a su familia más le guste. Esperamos que disfrute de las recetas que le proveemos.

Preparado por el Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Pública, Programa de Nutrición. Un mensaje del Departamento de Servicios de Salud de California, auspiciado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Esta institución es proveedora de igualdad de oportunidades.

09/02

Comidas Fáciles y de Bajo Costo

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

BOCADILLO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
240 g Cereal de Avena Tostada 1 Rb Pan Integral Tostado 10 g Margarina 1 Plátano Mediano 240 ml Leche 1%	2 c/u *Panqueques 30 ml Almíbar 10 g Margarina 120 g Compota de Manzana 240 ml Leche 1%	¼ Rb ♦Fácil Tortilla de Huevo ⁴ 30 g Salsa 2 c/u Tortillas de Maíz 15 g Margarina 1 Naranja Mediana Partida 240 ml Leche 1%	2 Rb ♦Pan Francés ¹⁰ 15 g Crema de Cacahuate 30 ml Almíbar 10 g Margarina 120 g Compota de Manzana 240 ml Leche 1%	240 g Cereal de Avena Tostada 2 Rb Pan Integral Tostado 10 g Margarina 1 Plátano Mediano 240 ml Leche 1%	60 g ♦Huevos Revueltos ¹⁷ 2 Rb Pan Integral Tostado 10 g Margarina 1 Naranja Mediana Partida 240 ml Leche 1%	240 g *Avena 15 g Azúcar Morena 2 Rb Pan Integral Tostado 15 g Crema de Cacahuate 120 g Duraznos Enlatados 240 ml Leche 1%
1 c/u ♦Sandwich de Atún, 90 g de Atún, 10 g de Mayonesa, Pan integral ¹ 120 g ♦Ensalada de Pepinos ² 120 g Coctel de Fruta Enlatada 240 ml Leche 1%	2 Rb ♦Pizza Rápida y Fácil ⁴ 240 g ♦Ensalada de Espinacas ⁵ 15 ml Aderezo Italiano 120 g Piña Enlatada 240 ml Leche 1%	1 c/u ♦Sandwich de Queso Derretido, Pan Integral ⁸ 4 c/u Trozos de Zanahoria y Apio, 15 g Crema de Cacahuate 120 g Coctel de Fruta Enlatada 240 ml Leche 1%	240 ml ♦Sopa de Vegetales y Cebada ¹¹ 1 c/u *90 g Torta de Pescado, Pan Hamburguesa, 30 g de Queso, 15 g de Mayonesa 120 g ♦Ensalada de Col ¹² 1 Plátano Mediano 240 ml Leche 1%	2 c/u ♦Tacos con Carne ¹³ 30 g Salsa 180 g ♦Sopa de Arroz ¹⁴ 180 g ♦Frijoles Pintos Caseros, Refritos ¹⁵ 120 g Elote 240 ml Leche 1%	240 g ♦Macarrones con Queso ¹⁸ 120 g ♦Brócoli ¹⁹ 1 Rb Pan Integral 5 g Margarina 1 Plátano Mediano 240 ml Leche 1%	1 c/u Sandwich de Pavo, 90 g de Pavo, 15 g de Mayonesa, Pan Integral 120 g ♦Ensalada de Zanahoria y Pasas ²³ 1 Manzana Mediana en Rebanadas 240 ml Leche 1%
240 g ♦Pavo y Fideos Suroeste ³ 1 Rb Pan Integral de Trigo 5 g Margarina 120 g Vegetales Mixtos 1 Manzana Mediana en Rebanadas 240 ml Leche 1%	360 g ♦Sabrosa Frijolada ⁶ 120 g Ejotes 2 c/u *Mollete de Elote 10 g Margarina 120 g Peras Enlatadas 240 ml Leche 1%	90 g ♦Molde de Carne Molida Rápida ⁹ 180 g *Arroz 120 g Vegetales Mixtos 1 Manzana en Rebanadas 1 Rb Pan Integral 5 g Margarina 240 ml Leche 1%	120 g *Rebanada de Pavo con jugo 120 g *Pure de Papas 120 g Chicharos y Zanahorias 1 Rb Pan Integral 5 g Margarina 120 g Duraznos Enlatados 240 ml Leche 1%	180 g ♦Pollo con Ajo & Vegetales ¹⁶ 240 g Arroz 120 g Piña Enlatada 1 Rb Pan Integral 5 g Margarina 240 ml Leche 1%	240 g ♦Fideos Con Salsa de Carne ²⁰ 120 g ♦Calabacitas Italianas ²¹ 1 Rb ♦Pan Integral De Ajo ²² 120 g Peras Enlatadas 240 ml Leche 1%	2 c/u ♦Burrito Con Frijoles y Papas ²⁴ 240 g ♦Ensalada de Espinacas ⁵ 15 ml Aderezo Italiano 1 Naranja Mediana Partida 240 ml Leche 1%
2 c/u Galletas de Trigo 15 g Crema de Cacahuate 180 ml Jugo de Mazana	120 g Duraznos Enlatados 120 g Pudín de Vainilla	2 c/u Galletas de Trigo 15 g Crema de Cacahuate 180 ml Jugo de Manzana	120 g Peras Enlatadas 120 g Pudín de Chocolate	1 Manzana Mediana en Rebanadas 15 g Crema de Cacahuate	2 c/u Galletas de Trigo 180 ml Jugo de Manzana	8 c/u Trozos de Apio 30 g Crema de Cacahuate 120 g Pudín de Vainilla

* Siga las instrucciones del paquete

♦ Recetas disponibles para estos platillos. Las recetas estan identificadas por un numero

Procesador de comida 7.7 fue utilizado para analizar el costo de los ingredientes

Taza = 240 ml ó 240 g

Cucharada = 15 ml ó 15 g

Cucharadita = 5 ml ó 5 g

Rebanada = Rb

Cada uno = c/u

Desarrollado por el Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Pública, Programa de Nutrición (909) 387-6320

Comidas Fáciles y de Bajo Costo

--	--	--	--	--	--	--

* * Siga las instrucciones del paquete

♦ Recetas disponibles para estos platillos. Las recetas estan identificadas por un numero
Procesador de comida 7.7 fue utilizado para analizar el costo de los ingredientes

Desarrollado por el Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Pública, Programa de Nutrición (909) 387-6320

Taza = 240 ml ó 240 g
Cucharada = 15 ml ó 15 g
Cucharadita = 5 ml ó 5 g
Rebanada = Rb
Cada uno = c/u



(1) Sandwich de Atún

Rinde: 4 (1-sandwich por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

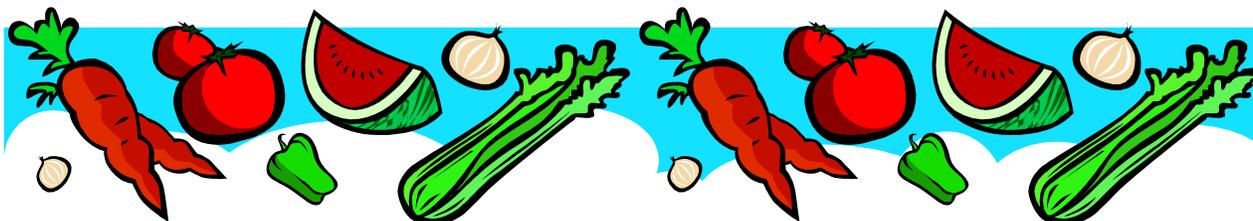
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Atún en agua	1-lata de 12 onzas	Escurre el agua del atún y póngalo en un recipiente mediano.
Mayonesa sin grasa	1/3 taza + 2 1/2 cucharadas	Añada 1/3 taza de mayonesa sin grasa, pimienta, (cebolla y los pepinos en escabeche es opcional), atún y mezcle bien. Unté 1 cucharada de mayonesa en cada rebanada de pan. Añada 3 onzas de atún, 1 hoja de lechuga y 1 rebanada de tomate, a cada rebanada de pan. Ponga la otra rebanada de pan encima. Repita los pasos 3 y 4 para la preparación de el resto de los sandwiches. Córtelos a la mitad y sívalos.
Pimienta		
Cebolla picada (opcional)	1/4 cucharada	
Pepinos en escabeche picados (opcional)	1 cucharada	
Pan de trigo integral	2 cucharadas	
Lechuga (opcional)	8 rebanadas	
Tomate (opcional)	4 hojas	
	4 rebanadas	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	259	Carbohidratos:	30 gramos
Grasa Total:	4 gramos	Proteínas:	27 gramos
Grasa Saturada:	1 gramo	Vitamina A:	21 RE*
% Calorías de la Grasa:	13%	Vitamina C:	0 miligramos
Hierro:	3 miligramos	Calcio:	52 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(2) Ensalada de Pepino

Rinde: 4 (1/2 taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

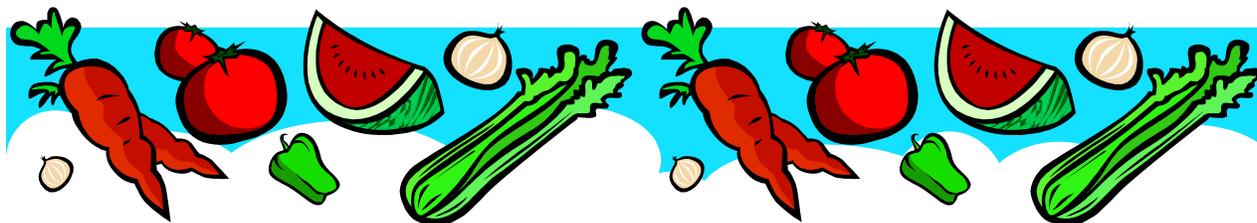
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Pepinos	2 medianos	Péle los pepinos, córtelos y póngalos en un recipiente mediano.
Aderezo Italiano	4 cucharadas	Agregue a los pepinos 4 cucharadas de aderezo. Mezcle bien y sívalo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	80	Carbohidratos:	6 gramos
Grasa Total:	6 gramos	Proteínas:	1 gramo
Grasa Saturada:	1 gramo	Vitamina A:	32 RE*
% Calorías de la Grasa:	68%	Vitamina C:	8 miligramos
Hierro:	0 miligramos	Calcio:	21 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(3) Pavo y Fideos Estilo Suroeste

Rinde: 4 (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 30 minutos

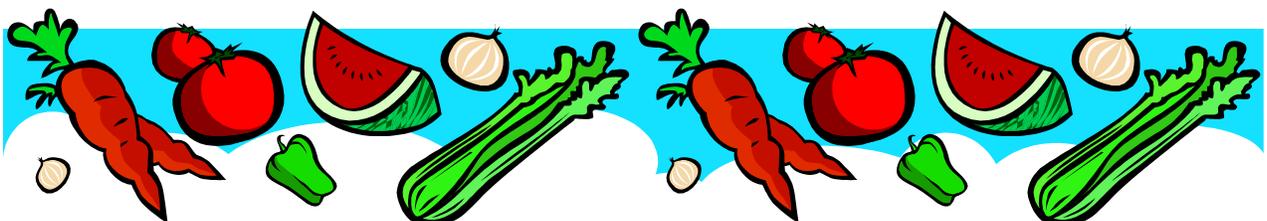
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Pavo molido bajo en grasa (8-10% grasa)	1 libra	Ponga el pavo molido en una cacerola ú olla. Pique la cebolla, el ajo y agregelos a la carne de pavo. Cocine el pavo hasta que la carne este dorada, como 5 minutos. Menee la comida con frecuencia.
Cebolla cruda, picada (ó cebolla seca picada)	1/2 cebolla (ó cebolla seca)	
Ajo picado	1 diente de ajo	
Salsa de tomate + 2 latas de agua	Lata de 15 onzas	
Salsa	1/2 taza	Añada la salsa de tomate, agua, salsa, catsup, y la pimienta a la carne de pavo. Mezcle bien. Tápelolo y déjelo hervir.
Catsup	1/2 taza	
Pimienta Negra	3/4 cucharada	
Fideos, medianos	Paquete de 12 onzas	Añada los fideos, el elote, los chícharos, (vinagre y azucar morena es opcional). Baje el fuego. Tape y cocine por 15 minutos hasta que los fideos esten suaves y la humedad haya sido absorbida. Menee la comida con frecuencia.
Elote, enlatado	1 taza	
Chícharos, conjelados	1 taza	
Vinagre (opcional)	1 cucharada	
Azúcar morena (opcional)	1 cucharada	
Queso Mozzarella, mitad descremado, rallado	1/2 taza	Retire la cacerola del fuego. Ralle el queso y rocielo encima de los fideos y la carne. Tape y espere hasta que el queso se derrita, para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	452	Carbohidratos:	63 gramos
Grasa Total:	11 gramos	Proteínas:	27 gramos
Grasa Saturada:	3 gramos	Vitamina A:	148 RE*
% Calorías de la Grasa:	21%	Vitamina C:	19 miligramos
Hierro:	5 miligramos	Calcio:	120 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(4) Pizza Rápida y Fácil

Rinde: 4 (2 rebanadas por porción)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocimiento: 18 minutos

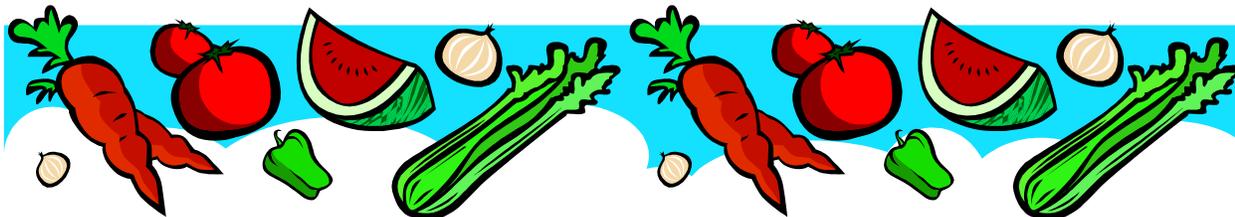
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Masa para pizza refrigerada Aceite en aerosol	1 lata	Precaliente el horno siguiendo las instrucciones del paquete de la pizza. Rocíe con poco aceite en aerosol una lámina de hornear. Extienda la masa siguiendo las instrucciones del paquete. Doble las orillas de la masa hacia arriba formando un corteza.
Pimiento verde, picado	1/2 taza	Lave el pimiento verde, quite las semillas, tallo, y pique. Póngalo a un lado.
Cebolla cruda picada Pavo molido bajo en grasa (8-10% grasa) Pimienta Ajo en polvo	1/2 taza 1/2 libra 1/4 cucharada 1/4 cucharada	Lave, péle, y pique la cebolla. En una cacerola para freír, añada la cebolla, el pavo molido, pimienta, ajo en polvo y mezcle bien. Cocine a fuego mediano, y meneelo con frecuencia hasta que la cebolla este dorada y el pavo este bien cocinado. Cuele la mezcla de pavo y pongala a un lado.
Salsa de tomate, enlatado Orégano molido ó aderezo Italiano	1 1/2 tazas 1 cucharadita	Combine en una cacerola la salsa de tomate y el orégano ó aderezo Italiano y mezclelo bien. Dejelo hervir. Baje el fuego y cocine por 5 minutos, meneando con frecuencia. Retire la cacerola del fuego y extienda la salsa cerca de las orillas de la masa para pizza.
Queso Mozzarella, rallado	4 onzas (ó 1 taza rallado)	Ralle el queso mozzarella. Espolvoree ligeramente el queso encima la salsa. Después, agregue la mezcla de pavo, y pimiento verde sobre el queso. Hornee por 15-18 minutos hasta que este a la temperatura requerida en el paquete de la pizza (ó hasta que la masa este dorada). El tiempo de cocimiento puede variar dependiendo, del tipo de horno que se use. Córtele en 8 rebanadas y sírvalo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	382	Carbohidratos:	42 gramos
Grasa Total:	13 gramos	Proteínas:	25 gramos
Grasa Saturada:	4 gramos	Vitamina A:	123 RE*
% Calorías de la Grasa:	29%	Vitamina C:	26 miligramos
Hierro:	5 miligramos	Calcio:	173 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(5) Ensalada de Espinacas

Rinde: 4 (1-taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

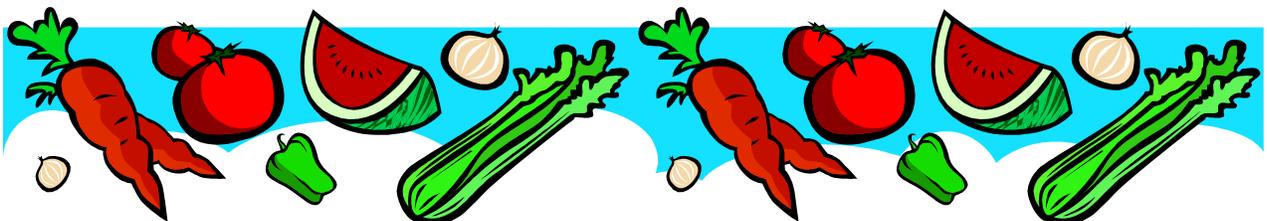
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Espinacas crudas	2 tazas	Lave bien las espinacas con agua fría para remover la tierra. Corte en pedazos las hojas de espinacas y pongalas en un recipiente mediano.
Aderezo Italiano	4 cucharadas	Agregue el aderezo Italiano a las espinacas (tomates y cebolla si se desea). Mezcle ligeramente y sírvalo.
Tomates frescos picados (opcional)	1/2 taza	
Cebollas crudas picadas (opcional)	1/4 taza	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	63	Carbohidratos:	2 gramos
Grasa Total:	6 gramos	Proteínas:	0 gramos
Grasa Saturada:	1 gramo	Vitamina A:	101 RE*
% Calorías de la Grasa:	85%	Vitamina C:	4 miligramos
Hierro:	0 miligramos	Calcio:	15 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(6) Sabrosa Frijolada

Rinde: 4 (1-½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes	Cantidad	Preparación
Frijoles pintos ó negros, enlatados	15 onzas (1 taza)	Ponga los frijoles sin colar y el tomate picado en un sartén de 2 cuartos ó una cazuela mediana. Escurre los elotes y póngalos en el sartén. Agregue el chile en polvo, cebolla, pipienta y el ajo en polvo y mezclelo. Deje que alcance hervor y reduzca el fuego, cocine sin tapar durante 15 minutos.
Frijoles rojos enlatados	15 onzas (1 taza)	
Tomate picado enlatado	1 taza	
Elote enlatado	1 cucharadita	
Chile en polvo	1 cucharadita	
Cebolla seca picada	1/4 cucharadita	
Pimienta	1/4 cucharadita	
Ajo en polvo		

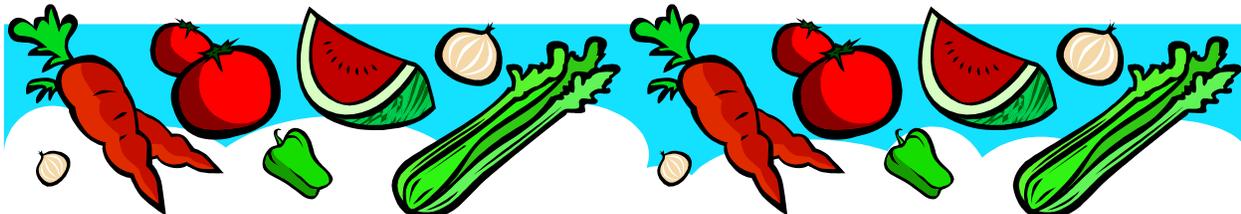
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	225	Carbohidratos:	39 gramos
Grasa Total:	1 gramos	Proteínas:	11 gramos
Grasa Saturada:	0 gramos	Vitamina A:	64 RE*
% Calorías de la Grasa:	4%	Vitamina C:	9 miligramos
Hierro:	4 miligramos	Calcio:	70 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol

Receta adaptada de la University of California Cooperative Extension, Contra Costa County, California.





(7) Fácil Tortilla de Huevo con Salsa

Rinde: 4 (1/4 rebanada por porción)

Tiempo de preparación: 25 minutos

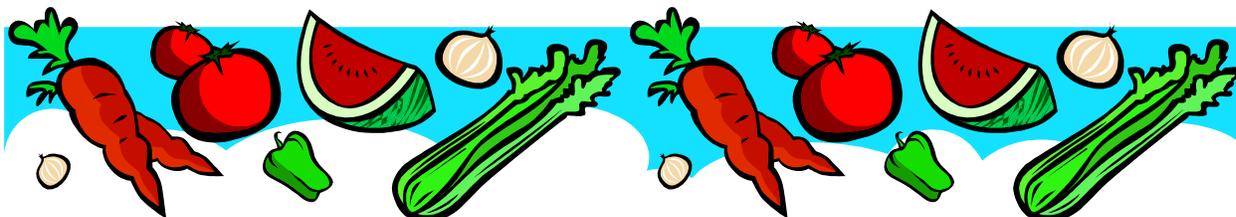
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Pimiento verde, picado	1/2	Lave el pimiento verde y quitele las semillas. Pique el pimiento, cebolla, y el tomate. Póngalo a un lado.
Cebolla cruda, picada	1/2 taza	
Tomate fresco picado	1 mediano	
Aceite Canola	2 cucharadas	Caliente el aceite en un sartén de teflón mediano a fuego lento. Añada al sartén el pimiento verde, la cebolla, y el tomate y cocínelo por 5 minutos aproximadamente. Menee la comida ocasionalmente.
Huevos	6 medianos	Mientras se cocen los vegetales, mezcle los huevos, la leche y la pimienta en un recipiente mediano. Agregue los huevos sobre los vegetales y reduzca el fuego. Tape y cocine por 7 – 9 minutos ó hasta que el huevo se cocine.
Leche 1%	2 cucharadas	
Pimienta	1/8 cucharadita	
Queso Cheddar, rallado	1/2 taza	Ralle el queso. Retirar la tortilla de huevo del fuego y espolvoree con queso. Tape hasta que el queso se derrita. Pongale la salsa y córtelo en 4 rebanadas. Sírvalo.
Salsa	1/2 taza	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	247	Carbohidratos:	7.5 gramos
Grasa Total:	18 gramos	Proteínas:	13 gramos
Grasa Saturada:	6 gramos	Vitamina A:	208 RE*
% Calorías de la Grasa:	67%	Vitamina C:	21 miligramos
Hierro:	1 miligramos	Calcio:	151 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(8) Sandwich de Queso Derretido

Rinde: 4 (1-sandwich por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

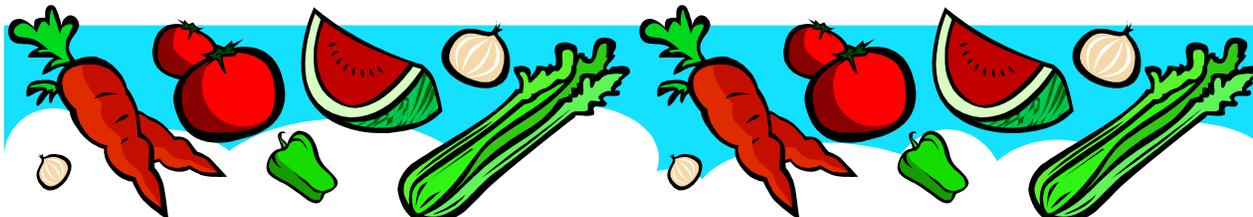
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Aceite en aerosol Pan de trigo integral	8 rebanadas	Rocíe con aceite en aerosol cada rebanada de pan (solo por un lado).
Queso Cheddar	8 onzas	Corte el queso en porciones de 2 onzas. Ponga en un sartén la rebanada de pan por el lado rociado con aceite. Agregue al pan en el sartén una rebanada de queso. Ponga otra rebanada de pan rociada con aceite sobre el queso. Cocine el sandwich a fuego medio-bajo hasta que los dos lados estén dorados y el queso derretido. Repita los pasos anteriores por cada sandwich. Sírvalos calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	367	Carbohidratos:	27 gramos
Grasa Total:	21 gramos	Proteínas:	20 gramos
Grasa Saturada:	12 gramos	Vitamina A:	158 RE*
% Calorías de la Grasa:	51%	Vitamina C:	0 miligramos
Hierro:	2 miligramos	Calcio:	449 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(9) Molde de Carne Molida Rápida

Rinde: 4 (3 onzas por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de preparación en el microondas: 18 minutos

Tiempo de preparación en el horno: 50 minutos

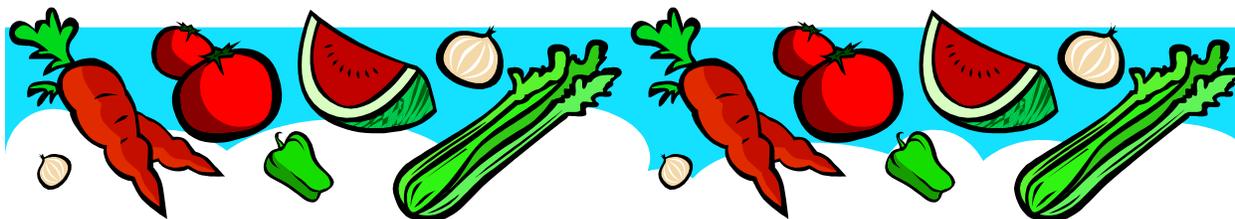
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Cebolla cruda picada (ó cebolla seca, picada)	2/3 taza	<p>Pique la cebolla y las zanahorias, póngalas a un lado.</p> <p>Horno Microondas: Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Mezcle bien. Rocíe con aceite un molde de vidrio para hornear. Coloque y extienda la carne de pavo en el molde. Haga un hueco en el centro de la carne y coloque un vaso boca abajo en el hueco. Deje el vaso allí en el hueco mientras se cocine. Cubra y cocine a temperatura ALTA por 18 minutos. Gire ¼ de vuelta cada 6 minutos. Deje reposar por 5 minutos antes de rebanar.</p> <p>Horno Regular: Precaliente el horno a 375° F. Combine todos los ingredientes en un sartén grande. Mezcle bien. Rocíe con aceite un sartén de metal para hornear. Extienda en el molde la carne de pavo. Horneela destapada por 50 minutos ó hasta que este cocido.</p>
Zanahorias ó apio, finamente picado	1/2 taza	
Pavo molido bajo en grasa (8-10% grasa)	1 libra	
Clara de huevo	1	
Leche 1 %	1/4 taza	
Catsup	1/2 taza	
Mostaza	1 ½ cucharada	
Ramitas de perejil	1 ½ cucharada	
Ajo en polvo	1 ½ cucharadita	
Sal	1 cucharadita	
Pimienta	½ cucharadita	
Avena de 1 minuto	1 taza	
Aceite en aerosol		

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	314	Carbohidratos:	28 gramos
Grasa Total:	12 gramos	Proteínas:	25 gramos
Grasa Saturada:	3 gramos	Vitamina A:	444 RE*
% Calorías de la Grasa:	34 %	Vitamina C:	10 miligramos
Hierro:	3 miligramos	Calcio:	65 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(10) Pan Francés

Rinde: 4 (2 rebanadas por porción)

Tiempo de preparación: 20 minutos

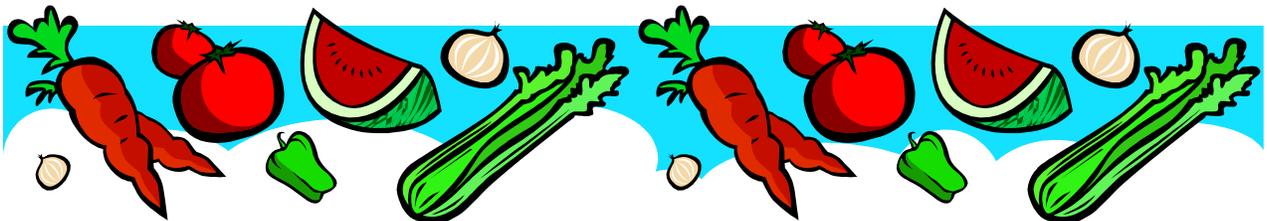
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Huevos	3	Añada en un molde mediano los huevos, la leche, y (canela si se desea), batir bien.
Leche 1%	1/2 taza	
Canela (opcional)	¼ cucharada	
Aceite en aerosol para cocinar		Rocie con aceite un sartén con aceite. Precaliente la cacerola antes de agregar el pan sumergido en el huevo.
Pan de trigo integral	8 rebanadas	Sumerga cada rebanada de pan en el batido de huevo y pongala en la cacerola. Cocine el pan por los dos lados por 2 minutos ó hasta que los dos lados esten bien tostados. Retire el pan de el sartén. Ponga en un plato dos rebanadas de pan.
Almíbar	1/2 taza	Agregue el almíbar sobre el Pan Francés y sívalo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	315	Carbohidratos:	58 gramos
Grasa Total:	6 gramos	Proteínas:	11 gramos
Grasa Saturada:	2 gramos	Vitamina A:	81 RE*
% Calorías de la Grasa:	17 %	Vitamina C:	.30 miligramos
Hierro:	2 miligramos	Calcio:	94 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(11) Sopa de Vegetal y Cebada

Rinde: 4 (1-taza por porción)

Tiempo de preparación: 45 minutos

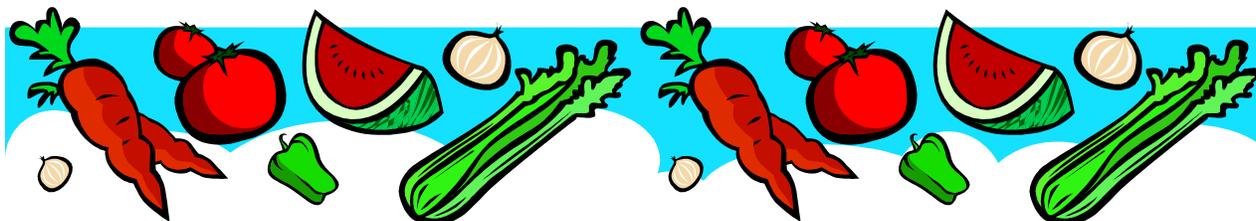
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Papa cruda cortada en cubitos	1 mediana	Péle y corte en cubitos la papa y las zanahorias. Pongalas a un lado. Pique el apio y la cebolla. Pongalas a un lado.
Zanahorias, crudas, picadas	2 medianas	
Apio crudo picado	2 tallos	
Cebolla cruda picada (ó cebollas secas picadas)	1/2 taza (ó 1 cucharada de cebolla seca)	
Cebada	1/4 taza	
Sal	1 cucharadita	Ponga las papas, las zanahorias, el apio, la cebolla, la cebada, la sal, la pimienta, el ajo en polvo y el agua en una olla grande. Revuelva y deje que hierva. Baje el fuego y cocinelo tapado por 30 minutos ó hasta que los vegetales y cebada esten suaves. Sírvala caliente.
Pimienta	1/4 cucharadita	
Ajo en polvo	1/4 cucharadita	
Agua	4 taza	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	87	Carbohidratos:	20 gramos
Grasa Total:	.27 gramos	Proteínas:	2 gramos
Grasa Saturada:	.06 gramos	Vitamina A:	509 RE*
% Calorías de la Grasa:	.3 %	Vitamina C:	10 miligramos
Hierro:	1 miligramos	Calcio:	28 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(12) Ensalada de Col

Rinde: 4 (1/2 taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

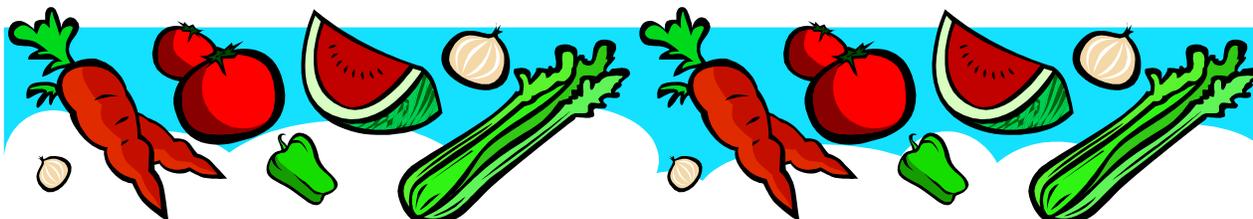
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Col verde, crudo, rallado	1 1/2 tazas	Ralle el col y las zanahorias y póngalos en un recipiente.
Zanahorias, crudas, ralladas	1/2 taza	
Mayonesa sin grasa	1/3 taza	Agregue la mayonesa, el vinagre, el azúcar, y la pimienta a la col y las zanahorias. Mezcle bien y sírvalo.
Vinagre blanco destilado	1 cucharada	
Azúcar	2 cucharada	
Pimienta	1/8 cucharadita	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	86	Carbohidratos:	19 gramos
Grasa Total:	.61 gramos	Proteínas:	2 gramos
Grasa Saturada:	.11 gramos	Vitamina A:	511 RE*
% Calorías de la Grasa:	6 %	Vitamina C:	67 miligramos
Hierro:	.2 miligramos	Calcio:	69 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(13) Tacos con Carne

Rinde: 8 (2 tacos por porción)

Tiempo de preparación: 30 minutos

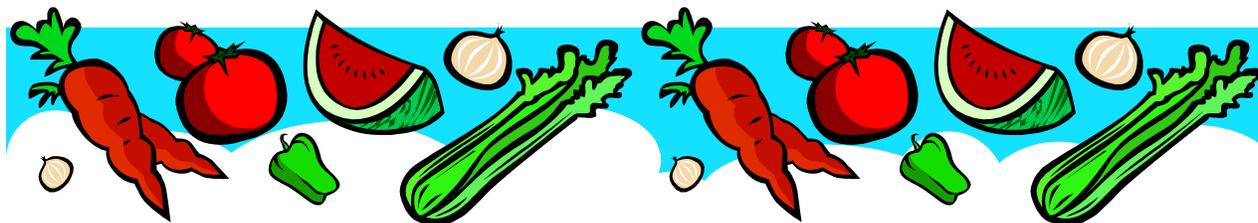
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Cebollas crudas picadas Tomates frescos picados	1/2 taza 1 taza	Pique la cebolla, el tomate y póngalos a un lado.
Lechuga Queso Cheddar rallado	1 taza 1 taza	Ralle la lechuga y el queso.
Pavo molido bajo en grasa (ó carne molida baja en grasa) Pimienta Ajo en polvo	1/2 libra 1/8 cucharadita 1/8 cucharadita	Añada la carne de pavo, pimienta, ajo en polvo, y 1 cucharadita de cebolla picada en una cacerola de teflón. Menee frecuentemente hasta que la carne este bien cocida. Escorra cualquier exceso de grasa. Limpie la cacerola con una toalla de papel ó tela.
Tortillas de maíz Salsa	8 tortillas 1/2 taza	Caliente 4 tortillas en el microondas por aproximadamente 1 minuto ó hasta que esten blandas. (Las tortillas pueden ser calentadas en un sartén sobre la estufa por 15 segundos en cada lado). En cada tortilla de maíz, ponga 2 cucharadas de carne de pavo, 1 cucharada de queso, 2 cucharadas de tomate, 1 cucharada de cebolla, y 2 cucharadas de lechuga. Ponga encima 1 cucharada de salsa. Sirva 2 tacos por persona.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	343	Carbohidratos:	31 gramos
Grasa Total:	16 gramos	Proteínas:	21 gramos
Grasa Saturada:	7 gramos	Vitamina A:	122 RE*
% Calorías de la Grasa:	40 %	Vitamina C:	10 miligramos
Hierro:	2 miligramos	Calcio:	311 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(14) Sopa de Arroz

Rinde: 4 (3/4 taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

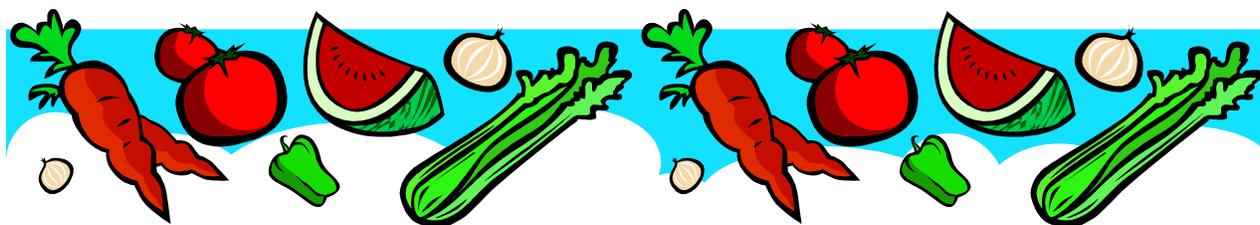
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Arroz crudo	1 taza	Agruegue el agua y el arroz en una cacerola ó sartén.
Agua	1 1/2 taza	
Cebolla cruda picada	1 cucharada	Pique la cebolla y agreguela a la cacerola.
Margarina	1 cucharada	Añada la margarina y salsa de tomate a la cacerola y menee. Deje que hierva. Reduzca el fuego y tape la cacerola. Mezcle ocasionalmente. Cocine por 30 minutos ó hasta que el arroz este blando.
Salsa de tomate, enlatada	8 onzas	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	87	Carbohidratos:	14 gramos
Grasa Total:	3 gramos	Proteínas:	2 gramos
Grasa Saturada:	.53 gramos	Vitamina A:	58 RE*
% Calorías de la Grasa:	31 %	Vitamina C:	4 miligramos
Hierro:	1 miligramos	Calcio:	10 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(15) Frijoles Caseros Refritos

Rinde: 4 (3/4 taza por porción)

Tiempo de preparación: Previamente remojados durante la noche

Tiempo de cocimiento: 2 horas

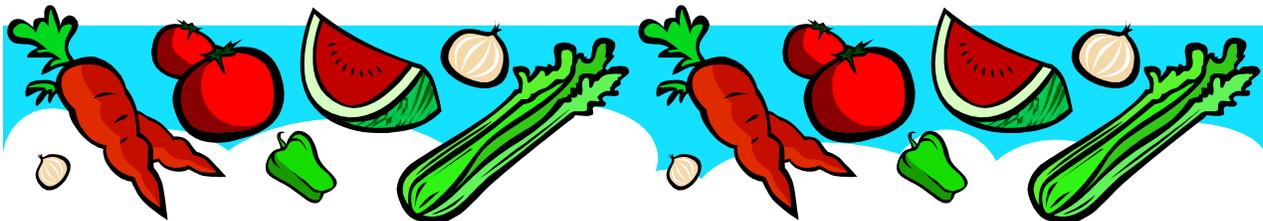
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Frijoles Pintos secos	1 libra (2 tazas)	DIA 1: Lave los frijoles y quiteles cualquier basura. Ponga los frijoles en una olla grande de 4 cuartos de medida. Añada suficiente agua que cubra los frijoles. Tape la olla y deje remojando los frijoles durante la noche.
Cebolla cruda, picada Ajo fresco, picado	1/2 chico 3 dientes de ajo	DIA 2: Vacíe el agua, enjuague los frijoles y póngalos a un lado. Añada 10 tazas de agua limpia en la olla y dejela hasta que hierva. Reduzca el fuego y agregue los frijoles. Lave, péle, y pique la cebolla y el ajo. Agreguelo a los frijoles. Cocine por 1 hora y 45 minutos a fuejo lento y tapados. Deje la tapadera poco abierta para dejar escapar el vapor. <i>Si el nivel del agua baja demasiado, agregue 1 taza de agua hirviendo a la vez.</i> Menee los frijoles ocasionalmente.
Sal Chile en polvo Pimienta	1 cucharadita 1/4 cucharada 1/4 cucharada	Añada, sal, chile y pimienta. Baje el fuego, tape y cocine por 15 minutos ó más. Retire la olla del fuego (<i>Guarde 1 taza de frijoles en el refrigerador para usarlos en la receta de la cena para el día Domingo, Burrito con Frijoles y Papas</i>) Machacar el resto de los frijoles. Sírvalos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	309	Carbohidratos:	56 gramos
Grasa Total:	1 gramos	Proteínas:	20 gramos
Grasa Saturada:	.01 gramos	Vitamina A:	5 RE*
% Calorías de la Grasa:	3 %	Vitamina C:	2 miligramos
Hierro:	6 miligramos	Calcio:	128 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(16) Pollo con Ajo y Vegetales

Rinde: 4 (¾ de taza por porción de pollo y vegetales)

Sirva con ¾ de taza de arroz

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Ingredientes	Cantidad	Preparación
Cebolla cruda picada,	1/2 taza	Pique cebolla, brócoli, y zanahorias. Póngalo a un lado.
Brócoli, crudo, picado	1 manojo	
Zanahorias crudas picadas	2-3 medianas	
Garlic Sauce:		
Caldo de pollo	2 tazas	Haga el caldo de pollo siguiendo las instrucciones del paquete de consomé. Pique ajo y añadalo al caldo.
Ajo, fresco, picado	1-2 dientes de ajo	
Maicena	1 cucharadita	Combine el resto de los ingredientes en un molde pequeño para la salsa de ajo y mézclelos hasta que se ponga suave.
Aceite Canola	1 cucharadita	
Salsa de Soya	1 cucharada	Añada la salsa al caldo. Mezcle bien. Pongalo a un lado.
Jugo de naranja (opcional)	1/4 taza	
Pollo	1 libra sin hueso (ó 2 libras con hueso)	Retire el pellejo y el hueso del pollo. Corte el pollo en trozos pequeños. Mezcle el pollo y la harina en un molde ó en una bolsa de plástico. Rocíe con aceite un sartén grande de teflón. Añada el pollo y cocine hasta que este dorado. Añada los vegetales al sartén y cocine por 3 minutos. Agregue la salsa de ajo al pollo con vegetales. Mezcle y cocine por 5 minutos hasta que la salsa se espese y los vegetales estén blandos.
Harina	1/3 taza	
Aceite en aerosol		
Arroz cocido	4 tazas	(Para cocinar el arroz, siga las instrucciones del paquete). Sirva el pollo y los vegetales encima de el arroz caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

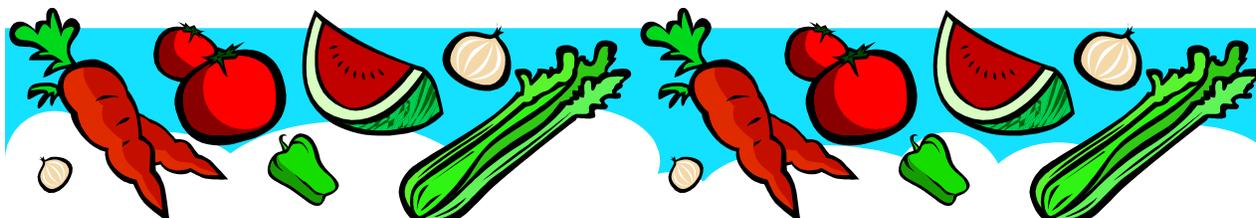
Calorías:	42	Carbohidratos:	61 gramos
Grasa Total:	12 gramos	Proteínas:	30 gramos
Grasa Saturada:	3 gramos	Vitamina A:	1068 RE*
% Calorías de la Grasa:	23 %	Vitamina C:	41 miligramos
Hierro:	4 miligramos	Calcio:	66 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol

Desarrollado por el Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Pública, Programa de Nutrición (909) 387-6320

09/02





(17) Huevos Revueltos

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes	Cantidad	Preparación
Huevos	4	Batir los huevos, leche, sal, y pimienta en una cacerola de 1 cuarto de medida. Tape bien la cacerola, y póngala a temperatura alta, en el microondas por 3 – 4 minutos, menee, hasta que los huevos esten cocidos pero sin que se sequen. Mezcle antes de servir.
Leche 1 %	1/4 taza	
Sal	1/8 cucharadita	
Pimienta	1/8 cucharadita	

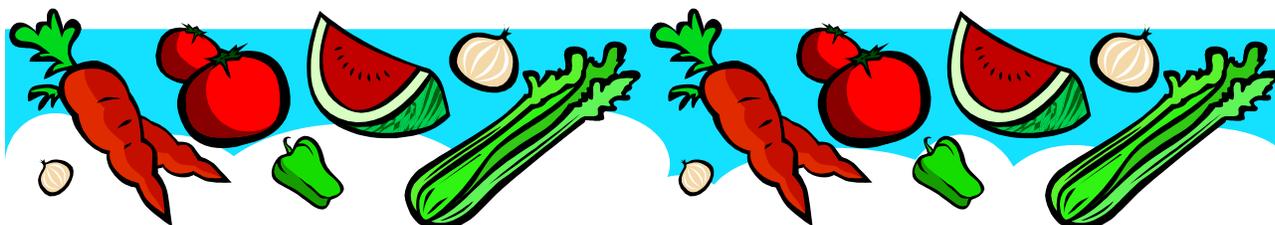
(Consejo: Lave los utensilios despues de batir los huevos.)

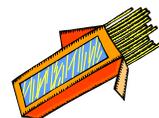
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	72	Carbohidratos:	1 gramos
Grasa Total:	5 gramos	Proteínas:	6 gramos
Grasa Saturada:	2 gramos	Vitamina A:	93 RE*
% Calorías de la Grasa:	58 %	Vitamina C:	.16 miligramos
Hierro:	.6 miligramos	Calcio:	41 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(18) Macarrones con Queso

Rinde: 4 (1-taza por porción)

Tiempo de preparación: 35 minutos

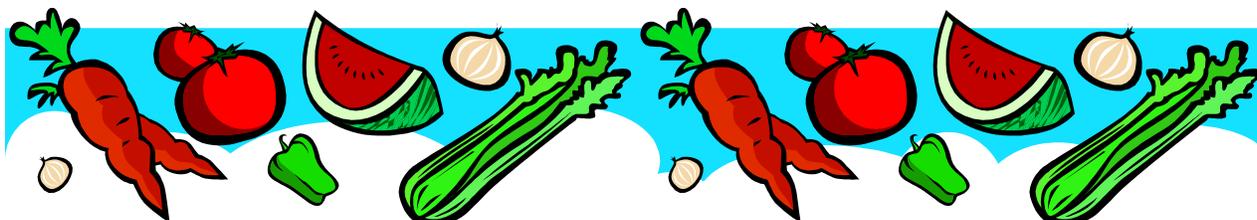
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Macarrones y queso	2 cajas	Cocine los macarrones según las instrucciones del paquete. Vacíe el agua de los macarrones pero no los enjuague. Estando los macarrones calientes, póngalos en la olla y agregue el queso. Mezcle bien. (No agregue margarina y leche como indica la receta en la caja)
Guisado de tomates triturados estilo Mexicano, enlatado	Lata de 8 onzas	Añada a los macarrones y el queso ya cocidos, el guisado de tomates triturados, leche, pimienta y chile. Mezclelo bien y sírvalo.
Leche 1%	1/2 taza	
Pimienta	1/4 cucharadita	
Chile en polvo	1/4 cucharadita	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	468	Carbohidratos:	59 gramos
Grasa Total:	20 gramos	Proteínas:	13 gramos
Grasa Saturada:	5 gramos	Vitamina A:	202 RE*
% Calorías de la Grasa:	38 %	Vitamina C:	6 miligramos
Hierro:	4 miligramos	Calcio:	135 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(19) Brocólí

Rinde: 4 (aproximadamente ½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 - 20 minutos

Ingredientes	Cantidad	Preparación
Brocólí	1 manojo (3 tazas)	Quíte al brocólí las hojas grandes y los tallos duros. Lave el brócoli. Péle los tallos si gusta. Ponga el brócoli en una cacerola de 2-cuartos de medida. Agregue 1 taza de agua. Tape y cocine en el microondas por 4 minutos. Menee y cocine por 3 minutos mas ó hasta que este blando. Mantengalo tapado reposando por 5 minutos, escurra, y sirvalo.

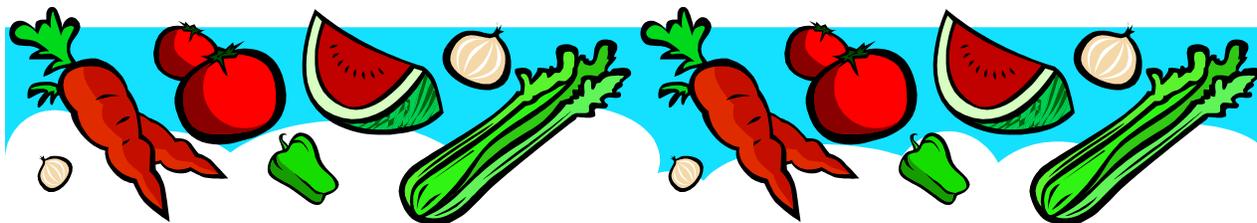
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	18	Carbohidratos:	3 gramos
Grasa Total:	.23 gramos	Proteínas:	2 gramos
Grasa Saturada:	.04 gramos	Vitamina A:	26 RE*
% Calorías de la Grasa:	9 %	Vitamina C:	62 miligramos
Hierro:	.6 miligramos	Calcio:	32 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol

Fuente: *Betty Crocker's Microwave Cookbook, 1990.*





(20) Fideos con Salsa de Carne

Rinde: 4 (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 20 minutos

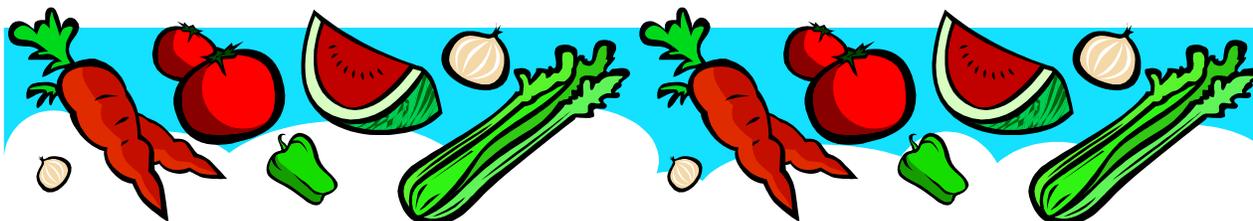
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Fideos (Spaghetti)	Paquete de 12 onzas	Hierva el agua en una cacerola grande. Añada los fideos y cocine según las instrucciones del paquete ó hasta que estén blandos. Escúrra los fideos. <i>(Mientras que se cocen los fideos, prepare la salsa con carne.)</i>
Pavo molido bajo en grasa (8-10% grasa)	1 libra	Cocine la carne de pavo, cebollas, pimienta y ajo en polvo en un sartén a fuego mediano hasta que el pavo este completamente cocido. Mezcle frecuentemente. Escúrra la grasa en exceso.
Cebolla cruda picada	1/4 taza	
Pimienta	1/4 cucharadita	
Ajo en polvo	1/4 cucharadita	
Salsa de spaghetti, enlatada	26.5 onzas (1 lata)	Añada a la carne la salsa de spaghetti. Tape el sartén y cocine a fuego lento por 10 minutos ó hasta que la salsa este caliente. Menee frecuentemente para que la carne y la salsa no se quemen. Sírvalo sobre los fideos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	697	Carbohidratos:	87 gramos
Grasa Total:	20 gramos	Proteínas:	42 gramos
Grasa Saturada:	4 gramos	Vitamina A:	233 RE*
% Calorías de la Grasa:	26 %	Vitamina C:	22 miligramos
Hierro:	6 miligramos	Calcio:	103 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(21) Calabacitas Italianas

Rinde: 4 (1/2 taza por porción)

Tiempo de preparación: 6 a 8 minutos

Ingredientes	Cantidad	Preparación
Calabazas	1 libra (3 calabazas chicas)	Lave las calabazas y quitele los tallos. Partálas en pedacitos redondos. Ponga las calabazas en una cacerola de 1 ½ cuarto de medida.
Aderezo Italiano	2 cucharadas	Rocíe las calabazas con el aderezo Italiano y el albahaca. Tape primeramente y póngalo en el microondas a temperatura alta por 3 – 4 minutos ó hasta que estén blandas. Sírvalas.
Albahaca molida	1/8 cucharadita	

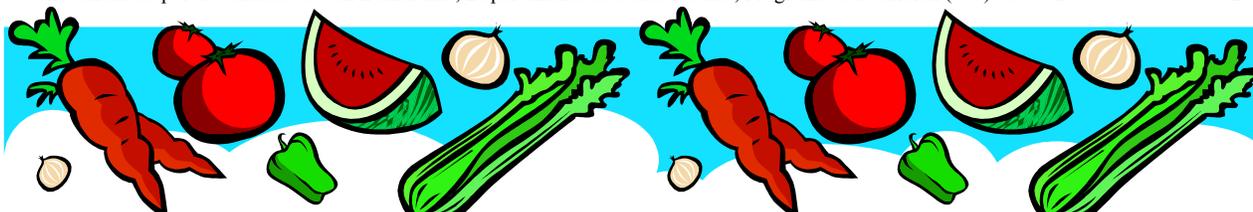
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	51	Carbohidratos:	5 gramos
Grasa Total:	3 gramos	Proteínas:	2 gramos
Grasa Saturada:	.54 gramos	Vitamina A:	50 RE*
% Calorías de la Grasa:	52 %	Vitamina C:	13 miligramos
Hierro:	1 miligramos	Calcio:	23 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol

Fuente: Betty Crocker's Microwave Cookbook 1990.





(22) Pan Integral de Ajo

Rinde: 4 (1 rebanada por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de preparación en el horno: 5 minutos a 250 ° F

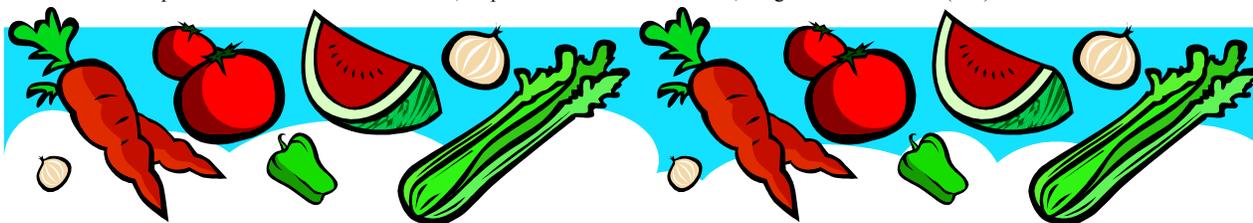
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Pan integral de trigo	4 rebanadas	Precaliente el horno a 250°F. Unte ½ cucharada de margarina a cada rebanada de pan integral.
Margarina	2 cucharadas	
Ajo en polvo	1 cucharadita	Rocíe ¼ cucharada de ajo en polvo a cada rebanada de pan. Ponga el pan en una lámina de hornear. Hornee a 250 ° F hasta que la margarina se derrita y los panes estén dorados. *Preste atención para que el pan no se queme.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	122	Carbohidratos:	13 gramos
Grasa Total:	7 gramos	Proteínas:	3 gramos
Grasa Saturada:	1 gramos	Vitamina A:	57 RE*
% Calorías de la Grasa:	49 %	Vitamina C:	.14 miligramos
Hierro:	1 miligramos	Calcio:	23 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(23) Ensalada de Zanahorias y Pasas

Rinde: 4 (1/2 taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

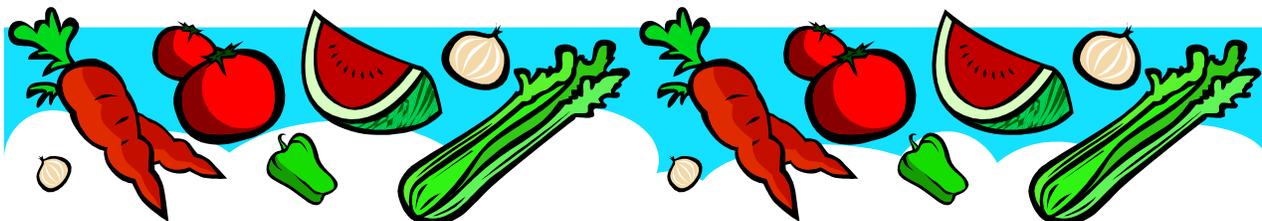
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Zanahorias, crudas, ralladas	1 1/2 taza	Lave, péle y corte las orrillas de las zanahorias. Ralle las zanahorias y póngalas en un plato mediano.
Pasas sin semillas	1/2 taza	Añada las pasas, la mayonesa y mezclelo bien. Sírvalo.
Mayonesa sin grasa	1/2 taza	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	102	Carbohidratos:	24 gramos
Grasa Total:	1 gramos	Proteínas:	1 gramos
Grasa Saturada:	.20 gramos	Vitamina A:	1167 RE*
% Calorías de la Grasa:	8 %	Vitamina C:	5 miligramos
Hierro:	1 miligramos	Calcio:	23 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol





(24) Burrito con Frijoles y Papas

Rinde: 8 (2 burritos por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Ingredientes	Cantidad	Preparación
Papas crudas en cubitos	2 medianos	Lave y pique las papas en pedazos pequeños. Péle y pique las cebollas. Lave y quitele las semillas, y pique el chile. Péle y parta el ajo finamente. Póngalo a un lado.
Cebollas crudas picadas	1/2 taza	
Chile verde crudo picado	1 chile entero	
Ajo fresco picado	2 dientes de ajo	
Margarina	2 cucharadas	Añada margarina y papas en un sartén grande. Cocine a fuego medio por 5 minutos. Menee frecuentemente. Agregue la cebolla picada al sartén y cocine por 5 minutos más.
Chile en polvo	1 1/2 cucharadas	Agregue el chile en polvo, chile verde, y ajo al sartén y cocine por 3 minutos más.
Elote enlatado	8 onzas (1 lata)	Cuele el elote. Añada los elotes y frijoles al sartén y menee. (Si se usa frijol pinto enlatado, escurra antes de agregarlos al sartén). Tape y cocine por 20 minutos a fuego lento. Retirelo del fuego.
* Frijol Pinto cocido (ó frijol pinto enlatado)	1 taza cocidos (ó enlatados)	
Tortillas de harina	8 tortillas	Caliente las tortillas en un comal a fuego medio. Caliente por 15 – 20 segundos cada lado.
Queso Cheddar rallado Salsa (opcional)	1 taza	Ralle y ponga 1 cucharada de queso en el centro de cada tortilla. Añada ½ taza de frijoles y papas a cada tortilla y doble todas las orrillas de la tortilla. Agregue salsa si desea y sírvalo.

**Usar la taza de frijoles guardados de la receta de frijoles fritos.*

Nota: Si usted no tiene 1 taza de frijoles cocinados de la receta de frijoles refritos, usted puede usar 1 taza de frijoles pintos enlatados, ó vea la recta #15 como cocinar frijoles pintos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías:	633	Carbohidratos:	88 gramos
Grasa Total:	23 gramos	Proteínas:	23 gramos
Grasa Saturada:	9 gramos	Vitamina A:	251 RE*
% Calorías de la Grasa:	31 %	Vitamina C:	49 miligramos
Hierro:	5 miligramos	Calcio:	445 miligramos

(Todos los valores menos de cero fueron redondeados a cero)

*RE = Microgramo de Retinol